



2025年 4月

美咲市病児保育室

☎ 090-6215-8842

市立美咲病院併設

4月は大人も子どもも新しい生活が始まる季節です。そのため体調を崩しやすくなりがちです。ご家族で生活リズムを整え、新生活を健康に過ごせるよう心がけましょう。

また、感染症対策の手洗いを引き続き、しっかり行ないましょう。



生活リズムを整えましょう！

● 早寝早起きをしよう！ ●

睡眠リズムは体内時計で作られます。朝、太陽の光を浴びることでリセットされ、14～16時間経つと眠くなります。夜遅くや暗い場所でテレビやスマホなどの光を浴びるとそのリズムが乱れてしまいます。



朝ご飯を食べよう！



食事をするタイミングが体内時計の調整に関わっています。起きてから遅くとも1時間以内が理想です。

1日を元気にすごすために、朝ご飯をしっかり食べましょう。

体内時計とは朝目覚め、日中は活動、夜は眠くなるという、基本的パターンのこと。これが乱れると、体のさまざまな働きがうまくいかず、体調をくずしやすくなります。

病児保育室より

新年度になりましたので、利用登録をお願いいたします。

「利用登録申込書」は市のホームページに掲載しているほか、子育て支援センター、病児保育室でお配りしておりますので、いずれかの施設へご提出ください。（登録用紙を提出されてから利用出来るまで、数日かかる場合がありますので、早めの登録をお願いいたします。）

ご不明な点がございましたら、下記施設等へお問い合わせください。

子育て支援センター（こども未来課）0126-62-2131

病児保育室 携帯 090-6215-8842（受付時間8時～16時半）